

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian latihan *small sided games* 3v3 kombinasi *dribbling* terhadap peningkatan tingkat kebugaran siswa ini, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Small Sided Games* 3v3 kombinasi *dribbling* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas olahraga yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Baleendah.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih futsal usia muda agar menerapkan pelatihan *Small Sided Games* 3v3 kombinasi *dribbling* di lingkungan pembinaan futsal usia muda guna meningkatkan kemampuan fisik.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda pada penelitian ini.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.